- ab 01.01.2018 nur 39,00 € pro Monat (25,00 € für Jugendliche/Auszubildende bis 27 Jahre)

Fitnesskurse | TRX | Spinning | Jumping

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Halle I	Halle II	Halle I	Halle II	Halle I	Halle II	Halle I	Halle II	Halle I	Halle II	Halle I	Halle II
8:00						**Push Express** 8.15 - 8.55						
		Two in One 8.30 - 9.25							**Spinning** 8.30 - 9.25			
9:00					**Yoga** 9.00 - 9.55	**BOP** 9.00 - 9.55						
	Body Total 9.30 - 10.25			**Back Fit** 9.30 - 10.25 Kinderbetreuung*				**Back Fit** 9.30 - 10.25		**Workout** 9.30 - 11.00 Kinderbetreuung*		
10:00												
	Spinning 10.30 - 11.25			**Back Fit** 10.30 - 11.25	**Spinning** 10:15 - 11:10			**Pilates** 10.30 - 11.25			**Bauch Intensiv** 13:15- 14:10	**Crosstraining** 13.10 - 14.10
11:00												
												TRX 14:15 - 15:00
12:00												
								Jumping 12.25 - 13.20 ab 18.10.18				
13:00												
15:00											Sonntag	
											Halle I	Halle II
16:00												
17:00								**Bauchtanz** 16.45 - 17.55			**Sonntagskurs** Wechsel 10.00 - 11.00	
18:00	**Spinning** 18.00 - 18.55	**T-Bow/BOP** 18.00 - 18.55		**Jumping** 18.00- 18.55	**Crosstraining** 17:45 - 18:45	**Pilates** 18.00 - 18.55		**Afterwork** 18.00 - 18.55			**Spinning** Wechsel 11.15 - 12.15	
									Spinning Wechsel 18.15 - 19.15			
19:00	**Back Fit** 19.15 - 20.10	**Belly & Back** 19.00 - 19.55		**Push** 19.00 - 19.55	**Spinning** 19.00 - 19.55	**Bodyshape** 19.00 - 19.55		**Yoga** 19.00 - 19.55				
20:00				**Zumba** 20.00 - 21.00	**Spinning** 20.00 - 21.00	**Strong by Zumba** 20.00 - 21.00		**Hot Iron** 20.00 - 21.00				
21:00												

* Kinderbetreuung im Bürgerhaus

SPINNING®

ZUMBA® fitness

NEU

JUMPING® FITNESS

NEU

STRONG BY ZUMBA™

TRX®

Kursbeschreibungen

Back Fit
Kerninhalte des Kurses sind Kräftigung der Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur sowie die Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule.Haltungsschwächen soll entgegengewirkt werden.

Bauchtanz
Orientalischer Tanz – weiblichster aller Tänze, Balsam für die Seele.Dehnübungen, Basisübungen, Grundschritte, Körperhaltung, Isolation und schöne Arme. Choreographie, erlernen von Schrittkombinationen die mit einander verbunden werden. Ziel: Selbständiges Tanzen mit viel Spaß.

Bodyshape
Kurzes Warm – Up/ anschließende Ganzkörper-Kräftigung und Muskelstraffung mit Kleingeräten (Hanteln, Therabändern, Tubes, Manschetten, Langhanteln, Aero-steps etc.)/ Training für Einsteiger und Geübte. Ein ideales Figurtraining.

Body Total
Kräftigungsprogramm für verschiedene Muskelgruppen wie Bauch, Bein, Po, Rücken, Schultergürtel und Arme. In Anlehn-ung an den Präventionskurs „Rückenfit".

BOP (Bauch, Oberschenkel und Po)
Gezieltes Training für die Bauch-, Oberschenkel- und Po- (Gesäß-) Muskulatur .Hier ist jeder herzlich willkommen, der sowohl etwas für die Kraft, als auch für die Festigkeit von Muskulatur und Gewebe tun möchte.

Deep Work
Wechsel aus Ausdauer Frequenzen , Kraftübungen und Atemübungen. Auch für Einsteiger geeignet, jeder bestimmt sein Tempo selbst.Trainiert wird barfuß-das stabilisiert die Fußgelenke.

Crossfit
Cross-X ist ein hochintensives Ganzkörpertraining, welches die unterschiedlichen Fitnessdisziplinen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination gleichermaßen austrainieren soll. Es werden dafür Übungen aus dem Gewichtheben sowie mit eigenem Körpergewicht verwendet. Zur Verwendung kommen unterschiedlichste Trainingsutensilien wie Langhanteln, Springseile, Schlingen-Trainer oder Kleinkästen.

Hot Iron
Das Langhantel-Training ist ein athletisches Ganzkörper - Workout, welches die Hauptmuskelgruppen Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individeuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

Jumping Fitness
Einzigartig, emotional u. atemberaubend. Jumping Fitness ist sehr gut geeignet für die Kalorienverbrennung und es werden über 400 Muskeln bewegt. Es ist auch perfekt gegen Stress und es werden zussätzlich Glückshormone ausgeschüttet.

Pilates
Sanftes Training zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung. Kräftigung der Körpermitte (Powerhaus). Trainingsmethode von Josef H. Pilates

Push
Das Langhantel-Training ist ein athletisches Ganzkörper - Workout, welches die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

Step & Style
Kombination aus Ausdauertraining und BodyToning. Ein unkompliziertes, motivierendes Workout für den gesamten Körper. Erwärmung auf dem Step. Leichte Basic Schritte max. eine Drehung. Kräftigung der Muskulatur am Step. Training für Einsteiger und Geübte.

Strong by Zumba
Strong by Ziumba ist eine kombinierte Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietraining ohne Tanzelemente aber dafür mit umso mehr Beat.

T-Bow
Multifunktioneller Trainings-und Therapiebogen, er wird als Schaukel für Koordinationsübungen und Beweglichkeitsschulung und als ergonomischer Stepper für Kraft und Stabilisation eingesetzt .

TRX
Suspension-Training (Suspension=Abhängen / Aufhängen.
An der Hallendecke befestigte Bänder mit einer Hand- oder Fußschlaufe an den Enden. Bei der Vielseitigkeit der möglichen Übungsvarianten werden daneben auch Beweglichkeit und Rumpfstabilität trainiert. Eine gewisse körperliche Fitness sollte vorhanden sein.

Two in One
Intensives Kraftausdauertraining und Herz-Kreislauftraining kombiniert mit Kraft-Ausdauer-Übungen unter Einbeziehung von Kleingeräten (Hanteln, Theraband etc.)

Workout
Straffung und Kräftigung aller Muskelgruppen mit verschiedenen Hilfsmitteln in Verbindung mit moderatem Ausdauertraining. Training für Einsteiger und Geübte.

Yoga
ist eine ganzkörperliche Yogaform bei der auf sanfte und doch kraftvolle Art, sowie gezielte Atemtechniken Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.
Durch Hilfsmittel und eine große Bandbreite an Variationsmöglichkeiten ist es auch Ungeübten möglich, jederzeit mit Yoga zu beginnen, um Dank eines besseren Körperbewusstseins gesund und fit zu werden/ zu bleiben

Turn- und Sportverein Hochdahl 64 e.V.

Sedentaler Straße 107 a
40699 Erkrath
Telefon: 02104-80992-0
Internet: www.tsv-hochdahl.de
Email: info@tsv-hochdahl.de

Öffnungszeiten

Montag - Freitag:	8:00 - 21:30 Uhr	
Samstag, Sonntag:	9:00 - 17:00 Uhr	
Feiertags:	9:00 - 17:00 Uhr	
Kinderbetreuung:	9.30 - 11.00Uhr	Dienstag u. Freitag

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

Fitnesskurse

gültig ab dem 01.10.2018